

A top-down view of various baking ingredients on a light-colored wooden surface. In the top left, there is a metal bowl filled with white flour. Below it, a small glass bowl contains several pieces of butter. To the left, a glass bowl holds a cracked egg with its yolk and white. In the bottom left, a wooden egg carton is partially open, showing several white eggs. A wire whisk is positioned in the bottom left corner. The background is a light-colored wooden plank surface.

Рецепты

Трава 2: обегры/уржунты

Трава 3: сарамты

ГЛАВА 2

Обеды/Ужины



ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

КБЖУ на 1 порцию:

Порций по рецепту

167 Cal 9.5/1.8/31

2

Ингредиент

Количество

Фасоль красная консервированная

220г

Морковь

100г

Лук

1 шт

Помидоры

2шт

Специи

По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. ЛУК И МОРКОВЬ ОБЖАРИТЬ НА АНТИПРИГАРНОЙ СКОВОРОДЕ. ДОБАВИТЬ ПЕРЕЦ И ЧЕСНОК(ПО ЖЕЛАНИЮ). ОБЖАРИТЬ ЕЩЕ 5 МИН.
2. ДОБАВИТЬ ФАСОЛЬ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ В БЛЕНДЕРЕ ПОМИДОРЫ, ВСЕ ПОСОЛИТЬ И ТУШИТЬ ЕЩЕ 10 МИН. ГОТОВОЕ БЛЮДО ПОСЫПАТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЗЕЛЕНЬЮ.



ТУШЕННАЯ КУРИЦА

Порций по рецепту

236 Cal 43.5/3/7

2

Ингредиент	Количество
Филе грудки	300г
Помидор	3шт
Чеснок	1-2 зубчика
Зелень	По вкусу
Специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курицу порезать на небольшие кусочки, смешать с измельченными помидорами и чесноком, добавить специи, тушить до готовности.

ТУШЕННАЯ ГОВЯДИНА

КБЖУ на 100г:

93.5 Cal 7.8/5.1/3.4

Ингредиент	Количество
Говядина (вес в сыром виде)	300г
Морковь	100г
Помидор	2шт
Черный душистый перец горошком	5шт
Лук	1шт
Лавровый лист	1шт
Паприка	1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину нарезать кусочками
2. Взять глубокую сковороду. Положить туда говядину, залить стаканом кипятка.
3. Положить душистый перец, лавровый лист, довести до кипения. Тушить на небольшом огне под крышкой примерно 40 минут до почти полного выпаривания жидкости.
4. Лук почистить, нарезать крупными полукольцами, затем нарезать полукольца еще пополам.
5. Морковь натереть на терке. Нарезать помидоры.
6. Когда в кастрюле почти вся жидкость выпарится. Добавить лук, морковь, помидоры
7. Перемешать, увеличить огонь и обжаривать овощи с мясом примерно 10 минут.
8. Влить еще стакан кипятка, добавить соль, паприку. Далее продолжать тушить говядину на маленьком огне под крышкой 40–50 минут.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ-ПАШОТ

КБЖУ на всю порцию:

Порций по рецепту

276 Cal 12/10.4/36

1

Ингредиент

Количество

Гречка (вес в сухом виде)

50г

Сливочное масло

5г

Яйцо

1шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отвариваем гречневую кашу на воде, добавляем масло
2. Осторожно разбейте яйцо в небольшую миску, стараясь не повредить целостность желтка.
3. Вскипятите примерно литр воды. Когда вода закипит, по желанию добавьте 1-2 щепотки соли. Затем уменьшите огонь до минимального. Поднесите емкость с яйцом максимально близко к воде и одним движением легко опрокиньте его в воду. Засеките время и варите яйцо 3.5-5 минут, в зависимости от желаемой степени готовности.

КУРИНАЯ ГРУДКА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

КБЖУ на 1 порцию:

Порций по рецепту

208 Cal 37/6/1

3

Ингредиент

Количество

Куриная грудка

400г

Сливки 10%

40мл

Сыр легкий 25%

50г

Паприка сладкая

По вкусу

Соль, перец черный

По вкусу

Зелень

По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку вымыть, нарезать небольшими кусочками. Посыпать курицу солью, паприкой и черным молотым перцем, оставить на 20-30 минут. Выложить в стеклянную форму запекать при t 180C 25-30мин.
2. В это время готовим соус: Сыр натереть на крупной терке. Добавить к сыру сливки. Добавить мелко нарезанную зелень (укроп, петрушку).
3. Влить соус к курице, перемешать. Готовить куриную грудку в сливочном соусе 10-15 минут

ГРУДКА В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

КБЖУ на 100г:

117 Cal 22.2/2/3

Ингредиент	Количество
Куриная грудка	400г
Мед	10г
Соевый соус	10мл
Горчица	10г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную грудку вымыть, порезать на небольшие кусочки, смешать со всеми ингредиентами.

Запекать в духовке при T180C до готовности (примерно 30-40мин)

КУРИНО-КАБАЧКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

КБЖУ на 100г:

78.3 Cal 11.6/ 2.2/ 2.6

Ингредиент	Количество
Куриное филе (куриный фарш)	500г
Кабачок	200г
Морковь	100г
Яйцо	1шт
Лук	100г
Специи, зелень	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть на терке кабачок и морковь, добавляем к кабачку нему немного соли и оставляем на 15мин, затем выливаем лишнюю жидкость.

Куриное филе измельчить в фарш.

Лук нарезаем маленькими кубиками, смешаем все ингредиенты. Формуем небольшие котлетки и выкладываем в форму.

Запекаем в духовке при T 180C до готовности (примерно 30-40 минут)

КУРИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНАХ

КБЖУ на 100г:

90 Cal 16/2/2

Ингредиент	Количество
Филе курицы	600г
Апельсин	1 шт
Розмарин	
Парика Куркума, кари, черный перец	1ч.л.
Чеснок (по желанию)	1 зубчик

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. ФИЛЕ ПРОМЫТЬ, ПОРЕЗАТЬ КРУПНЫМИ КУСОЧКАМИ.
2. СМЕШИВАЕМ СОК 1 АПЕЛЬСИНА СО СПЕЦИЯМИ (ЧЕСНОКОМ ПО ЖЕЛАНИЮ).
3. КУРИЦУ КЛАДЕМ В МИСКУ И ЗАЛИВАЕМ МАРИНАДОМ НА 1Ч.
4. ВТОРОЙ АПЕЛЬСИН НАРЕЗАЕМ ДОЛЬКАМИ.
5. ВЫКЛАДЫВАЕМ В ФОРМУ СНАЧАЛА НЕСКОЛЬКО ДОЛЕК АПЕЛЬСИНА, ЗАТЕМ КУСОЧКИ ФИЛЕ, СВЕРХУ СНОВА АПЕЛЬСИН + РОЗМАРИН, ЗАЛИВАЕМ МАРИНАДОМ.
6. НАКРЫВАЕМ ФАЛЬГОЙ, ВЫПЕКАЕМ ПРИ Т180С 45-55 МИН. СНИМАЕМ ФАЛЬГУ И МОЖНО ЕЩЕ ОСТАВИТЬ НА 10МИН, ЧТОБЫ КУРИЦА ЗАРУМЯНИЛАСЬ (СМОТРИТЕ ПО ГОТОВНОСТИ).

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

КБЖУ на 100г:

Порций по рецепту

88.2 Cal 16.2/1.5/2.3

6шт

Ингредиент

Количество

Филе индейки (перекрутить в фарш)

600г

Морковь

200г

Лук

1шт

Яйцо

1шт

Зелень

По вкусу

Специи

По вкусу

Для обвалки можно использовать клетчатку 20-30г (можно без нее)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть морковь на крупной терке, мелко нарезать лук.

Смешиваем все ингредиенты. Добавляем специи по вкусу.

Формируем 6 одинаковых шариков. Для обвалки используем клетчатку, немного их сплющиваем, чтобы получились котлеты.

В духовке запекаем примерно 35-40 мин при температуре 180С (желательно проверить котлеты через 25-30мин). Можно приготовить на пару.

ФОРЕЛЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

КБЖУ на 100г:

96.6 Cal 14.4/4.7/1.4

Ингредиент	Количество
Стейк форели	600г
Сливки 20%	150мл
Чеснок (пожеланию)	1-2зубчика
Шпинат	150г
Помидоры черри	10-15шт
Специи , зелень (укроп)	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Обжарить стейк форели на сковороде с каждой стороны (примерно по 3-4мин). Выкладываем в отдельную тарелку.
2. В сковороде обжариваем чеснок, помидоры, добавляем шпинат и сливки, доводим все до кипения.
3. Добавляем рыбу и тушим на среднем огне под крышкой примерно 15 мин.

СКУМБРИЯ В СМЕТАННО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

КБЖУ на 100г:

239 Cal 11.6/ 20.6/ 2

Ингредиент	Количество
Скумбрия (вес в сыром виде)	500г
Сметана 15%	50г
Горчица	10г
Лук	2шт
Петрушка, укроп	По вкусу
Специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистить, промыть, порезать на кусочки.
2. Сметану соединить с горчицей. Мелко нарезать зелень. Лук нарезать кольцами.
3. В форму для запекания вылить сметано-горчичный соус. Добавить зелень.
4. Выложить рыбу, обволакивая в соусе. Между кусками рыбы распределить лук.
5. Запекать скумбрию в духовке около 40 минут при 200 °С.

КИШ С РЫБОЙ

КБЖУ на 100г:

127 Cal 8.8/2.8/16.8

Ингредиент	Количество
Для основы:	
Мука рисовая	100г
Овсяные отруби	30г
Яйцо	1 шт
Ряженка 2.5%	50мл
Специи	По вкусу
Для начинки:	
Брокколи (отварить)	100г
Филе форели (готовое)	150г
Зеленый горошек	60г
Яйцо	1 шт
Молоко 2.5%	100мл
Специи , зелень	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешиваем все ингредиенты для основы , мокрыми руками выкладываем в силиконовую форму и делаем бортики, делаем вилочкой дырки и в духовку на 15 минут при 180 градусах.
2. Взбить яйцо с молоком
3. Вынуть основу из духовки, уложить в него кубики форели, горошек, капусту, залить яично-молочный смесью, посыпать зеленью и запекать в разогретой духовке при 180 градусах примерно 30 минут



КАРТОФЕЛЬ С РЫБОЙ

КБЖУ на 100г:

91.3 Cal 7.7/1.6/11.5

Ингредиент	Количество
Картофель	500г
Филе форели	300г
Сметана 15%	40г
Зелень, специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель порезать на 4 части, добавить в кипящую воду и варить в течение 20мин. Воду слить.
2. Рыбу нарезать небольшими кусочками, зелень измельчить.
3. Соединяем в миске все ингредиенты, аккуратно перемешиваем.
4. Выкладываем в форму для запекания.
5. Запекаем в духовке при T 180C 25-30мин.

СЫРНОЕ СУФЛЕ

КБЖУ на 100г:

144 Cal 14/6.3/15.3

Ингредиент	Количество
Творог 5%	260г
Кефир 3,2%	200мл
Яйцо	3шт
Мука рисовая (овсяная]	60г
Разрыхлитель	1ч.л.
Сыр легкий 25%	100г
Специи	По вкусу
Зелень (петрушка, укроп)	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сыр натереть на крупной терке.

Зелень мелко нарезать.

Смешать все ингредиенты.

Выпекать в разогретой духовке при Т 180С 30-35 мин

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЙОГУРТЕ

КБЖУ на 100г:

45.8 Cal 2.6/1/6.4

Ингредиент	Количество
Цветная капуста	300г
Йогурт греческий	100г
Чеснок	1 зубчик
Лимонный сок	2ч.л.
Специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте йогурт с измельченным чесноком, лимонным соком и специями.

Полейте приготовленным соусом цветную капусту.

Разогрейте духовку и запекайте цветную капусту при T180C 30-40мин.

НУТОВАЯ ЗАПЕКАНКА НА СКОВОРОДКЕ

КБЖУ на 100г:

120 Cal 9.5/4/10

КБЖУ на всю порцию:

330 Cal 26/12/27

Ингредиент	Количество
Отварной нут	100г
Помидор	1шт
Яйцо	1шт
Сыр 25%	30г
Специи	По вкусу
Зелень	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидор нарезать кубиками, сыр натереть на терке. Нут (заранее отварить) смешать с яйцом, добавить зелень и специи (если хотите, то нут можно измельчить в блендере).

На сковородку выложить нут с яйцом в виде блинчика. Обжарьте с одной стороны 5 мин, переверните, выложите помидоры и сверху посыпьте сыром, готовим ещё 3 мин и готово.

Можно сразу к нуту с яйцом добавить помидор, но тогда может не получиться блинчик. Но все равно будет очень вкусно)

by Papenina Yana

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

КБЖУ на 100г:

76.2 Cal 7.6/2/3.4

Ингредиент	Количество
Куриное филе	140г
Брокколи замороженные	200г
Цветная капуста замороженная	200г
Морковь	100г
Яйцо	4шт
Сливки 10%	100мл
Сыр лёгкий 25%	50г
Лук	1шт
Зелень	По вкусу
Специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ РАЗМОРОЗЬТЕ ЗАРАНЕЕ ЗА 20 МИНУТ ДО ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА, СЛЕЙТЕ ЖИДКОСТЬ.
2. НАРЕЗАТЬ МОРКОВЬ.
3. В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ВЫЛОЖИТЬ ОВОЩИ. КУБИКАМИ НАРЕЗАТЬ ФИЛЕ И РАЗЛОЖИТЬ ЕЁ МЕЖДУ ОВОЩАМИ.
4. В МИСКЕ ВЗБИТЬ ЯЙЦА С СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ, ДОБАВИТЬ ИЗМЕЛЬЧЁННЫЙ УКРОП И ЧАСТЬ СЫРА. ДОБАВИТЬ СЛИВКИ И ТЩАТЕЛЬНО РАЗМЕШАТЬ. ЗАЛИТЬ ОВОЩИ С ФИЛЕ И ПОСЫПАТЬ ОСТАВШИМСЯ СЫРОМ.
5. ВКЛЮЧИТЬ ДУХОВКУ НА 180 ГРАДУСОВ, ПОСТАВИТЬ



ПИЦЦА БЕЗ МУКИ

КБЖУ на 100г:

111 Cal 12.5/8/1.7

КБЖУ на всю порцию:

350 Cal 39/25/5

Ингредиент	Количество
Для основы:	
Фарш индейки	150г
Яйцо	1шт
Клетчатка	15г
Брокколи (отварные)	30г
Специи, зелень	По вкусу
Для начинки:	
Помидор, болгарский перец	По 30г
Шампиньоны	20г
Маслины	10г
Брынза	30г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем в миске фарш, яйцо, клетчатку и специи. Хорошо перемешиваем и формируем круглую основу. Выкладываем на противень и запекаем в духовке при t 180C ~15-20 мин.

Затем достаём основу, кладём овощи и сыр 🧀
Оставляем в духовке ещё ~на 15 мин.

РИС С ОВОЩАМИ

КБЖУ на 100г:

Порций по рецепту

114 Cal 4.7/0.2/23.4

1

Ингредиент

Количество

Рис дикий (или длиннозерный)

50г

Лук

1шт

Зеленый горошек

60г

Кукуруза

60г

Зелень

По вкусу

Специи

По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис промываем 3-4 раза, отвариваем до полуготовности.

Нарезаем мелко лук, обжариваем его до золотистого цвета, добавляем горошек и кукурузу, оставляем на 2-3мин. Добавляем рис и специи и готовим еще 10мин.

by Papenina Yana

ШАРИКИ ИЗ НУТА

КБЖУ на 100г:

130.5 Cal 7.4/3.4/18.3

Ингредиент	Количество
Нут	100г
Болгарский перец	2шт
Перец черный молотый	2ч.л.
Куркума	2ч.л.
Яйцо	1 шт (+ еще один желток)
Лук	1/2 луковицы
Зелень (петрушка, укроп)	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нут замочить в чистой воде на ночь или на 5 ч (как минимум). Просушить полотенцем, затем перемолоть в блендере.
2. Мелко нарезать перец и добавить к нуту + смешиваем со всеми специями.
3. Добавляем яйцо и ещё один желток. Все хорошо перемешиваем. Формируем шарики среднего размера (можно делать маленькие, тогда их будет больше).
4. Фольгу необходимо заранее смазать маслом, чтобы они не прилипали. Выкладываем шарики. Выпекать при 180 С ~40 мин. (Желательно после 20 мин перевернуть все шарики и оставить ещё на 15-20 мин). Подавать можно с овощами или со сметаной 😊 Приятного аппетита!

БУЛГУР С ОВОЩАМИ

КБЖУ на 100г:

Порций по рецепту

110.3 Cal 3.6/0.5/22.8

2

Ингредиент

Количество

Булгур

80г

Морковь

100г

Лук

1/2

Кабачок

100г

Зелень

По вкусу

Специи

По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отвариваем до полуготовности булгур.
2. Лук нарезаем мелкими кубиками, обжариваем до золотистого цвета, добавляем морковь и кабачок, тушим ~10 мин, затем добавляем булгур и специи. Оставляем ещё на 10-15 мин. Приятного аппетита!

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

КБЖУ на 100г:

163 Cal 14.5/5.5/14

Ингредиент	Количество
Творог 5%	280г
Яйцо	1 шт
Мука (рисовая)	60г
Сахарозаменитель, ванилин	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Можно заранее поставить воду на огонь.

В миску поместить творог, хорошо размять, добавить яйцо, сахарозаменитель и ванилин, затем муку, тщательно перемешать и замесить тесто.

Скатать тесто в колбаску и нарезать тесто небольшими кусочками.

Кипящую воду посолить (1ч.л. соли), выложить вареники и как только они всплывут, варить на среднем огне в течение 2 минут.



ОВОЩНОЙ РОЛЛ

ВАРИАНТ 1

КБЖУ на 100г:

157 Cal 12/4.5/18

КБЖУ на всю порцию:

470 Cal 36/14/53

Ингредиент	Количество
Лаваш бездрожжевой	80г
Запеченная (отварная) курица	50г
Яйцо отварное	1шт
Сыр до 45%	30г
Морковь	40г
Огурец (маленький)	1шт
Йогурт греческий	40г
Лимонный сок	1 ч.л.
Зелень, листья салата	По желанию
Специи	По вкусу

ОВОЩНОЙ РОЛЛ ВАРИАНТ 2

КБЖУ на 100г:

Порций по рецепту

137.4 Cal 6/7.6/9.6

1

Ингредиент	Количество
Лаваш бездрожжевой	50г
Фасоль консервированная красная	50г
Яйцо	2шт
Сыр творожный рикотта	50г
Авокадо	70г
Помидор	1 шт
Болгарский перец	100г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбиваем яйца, добавляем фасоль и жарим на а/п сковородке до готовности.
Лаваш смазываем сыром, кладём яйца с фасолью и нарезанные овощи, скручиваем в ролл.

ГЛАВА 3

Carambe



САЛАТ С ТУНЦОМ

КБЖУ на 100г:

Порций по рецепту

68 Cal 8.8/2.4/2.6

2

Ингредиент

Количество

Тунец в собственном соку

200г

Помидор

1 шт

Болгарский перец

1 шт

Стручковая фасоль

100г

Оливковое масло

1ч.л.

Зелень

По вкусу

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КУКУРУЗОЙ



КБЖУ на 1 порцию:	Порций по рецепту
172 Cal 12/6.6/17	2

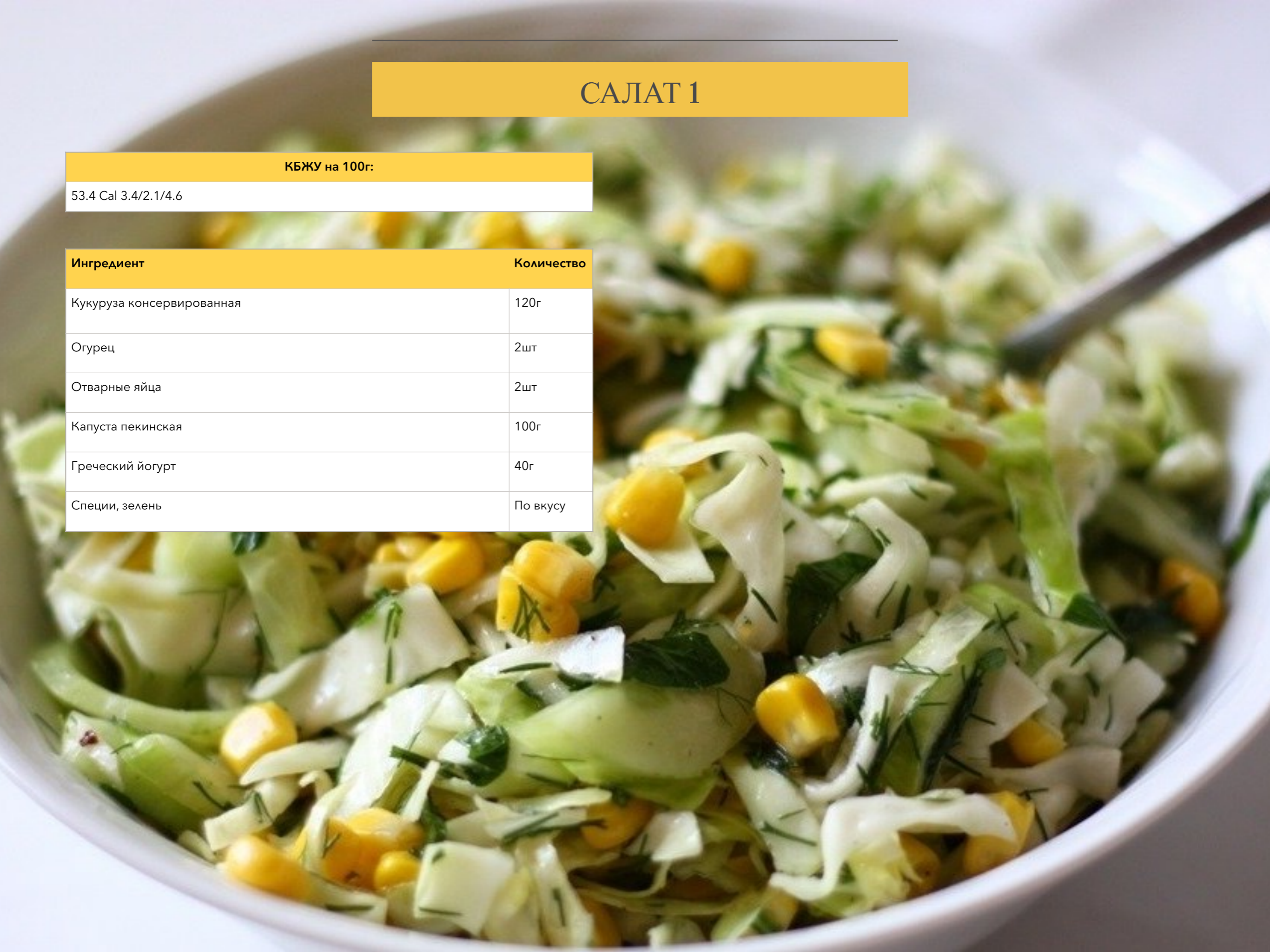
Ингредиент	Количество
Фасоль красная консервированная	100г
Кукуруза консервированная	100г
Яйца отварные	2шт
Йогурт греческий	40г
Листья салата	
Зелень (петрушка, укроп)	По вкусу
Специи	По вкусу

САЛАТ 1

КБЖУ на 100г:

53.4 Cal 3.4/2.1/4.6

Ингредиент	Количество
Кукуруза консервированная	120г
Огурец	2шт
Отварные яйца	2шт
Капуста пекинская	100г
Греческий йогурт	40г
Специи, зелень	По вкусу



САЛАТ 2

КБЖУ на 100г:

100 Cal 11.5/3.2/3

Ингредиент	Количество
Куриное филе	200г
Вареное яйцо	2шт
Консервированная фасоль	100г
Огурец	1шт
Йогурт греческий	50г
Зелень	По вкусу
Горчица	1ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе и яйца отварить.

Порезать не небольшие кусочки и смешать со всеми ингредиентами.

САЛАТ ФИЛАДЕЛЬФИЯ

КБЖУ на 100г:

128 Cal 8.4/8/8.4

Ингредиент	Количество
Отварной рис	100г
Огурец	100г
Лосось слабосоленый	100г
Сыр творожный рикотта	50г
Кунжут	5г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезаем кубиками рыбу и огурец.

Рис заранее отварить.

Выкладываем в салатницу рис, затем творожный сыр, огурец и рыбу, сверху посыпать кунжутом.

САЛАТ С ЛОСОСЕМ

КБЖУ на 100г:

90 Cal 6.6/6/2.5

Ингредиент	Количество
Лосось слабосоленый	100г
Яйца (отварные)	2шт
Помидоры черри	200г
Огурец	100г
Шпинат	50г
Оливковое масло	10мл
Специи, зелень	По вкусу

САЛАТ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО

КБЖУ на 100г:

80.4 Cal 4.2/5.7/3.3

Ингредиент	Количество
Лосось слабосоленый	100г
Авокадо	70г
Шпинат, зелень	70г
Огурец	200г
Помидоры черри	200г
Оливковое масло	10мл
Лимонный сок	1 ч.л.
Специи, зелень	По вкусу

САЛАТ С ТУНЦОМ

КБЖУ на 100г:

76.1 Cal 8.7/3.5/2.3

Ингредиент	Количество
Тунец в собственном соку	200г
Варенные яйца	2 шт
Помидоры Черри	6-8шт
Листовой салат	По вкусу
Болгарский перец	1шт
Оливковое масло	1ч.л.
Лимонные сок	1ч.л.
Специи	По вкусу

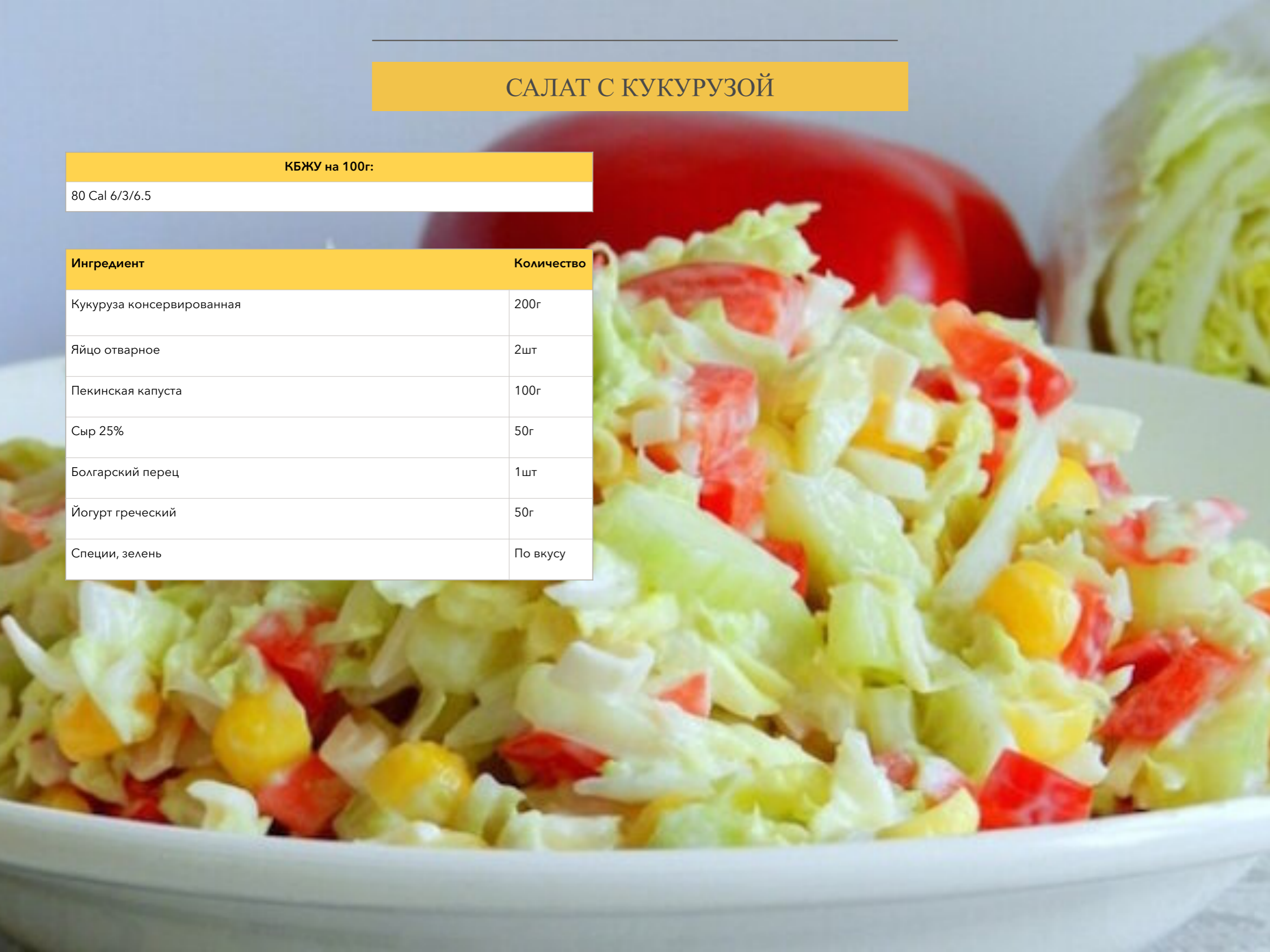


САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

КБЖУ на 100г:

80 Cal 6/3/6.5

Ингредиент	Количество
Кукуруза консервированная	200г
Яйцо отварное	2шт
Пекинская капуста	100г
Сыр 25%	50г
Болгарский перец	1шт
Йогурт греческий	50г
Специи, зелень	По вкусу



САЛАТ С КУРИЦЕЙ

КБЖУ на 1 порцию:

Порций по рецепту

144 Cal 11/6/11

2

Ингредиент	Количество
Филе грудки (вес в сыром виде)	150г
Яйцо	2шт
Кукуруза консервированная	100г
Йогурт греческий	50г
Лимонный сок	1ч.л.
Стручковая фасоль	100г
Зелень	По вкусу
Специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе грудки, яйца отварить, измельчить на небольшие кусочки.

Смешать все ингредиенты.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

КБЖУ на 100г:

81.2 Cal 3.7/6.1/2.8

Ингредиент	Количество
Брынза	60г
Маслины	30г
Оливки	30г
Помидоры	200г
Огурец	1шт
Оливковое масло	1 ч.л.
Базилик, специи	По вкусу